

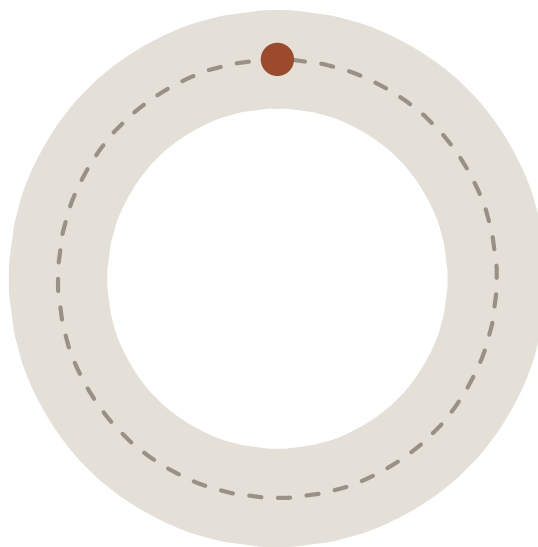
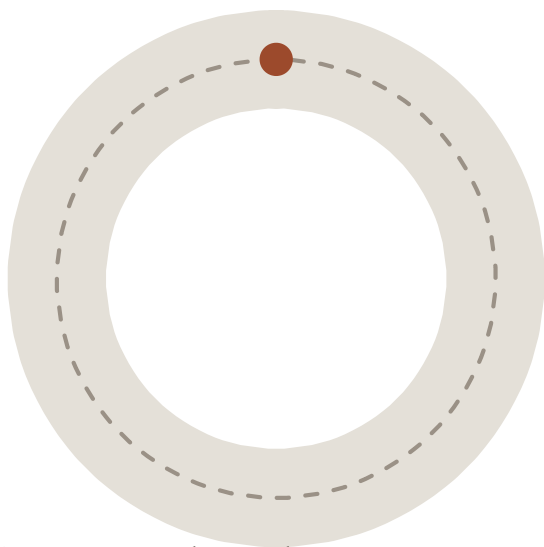
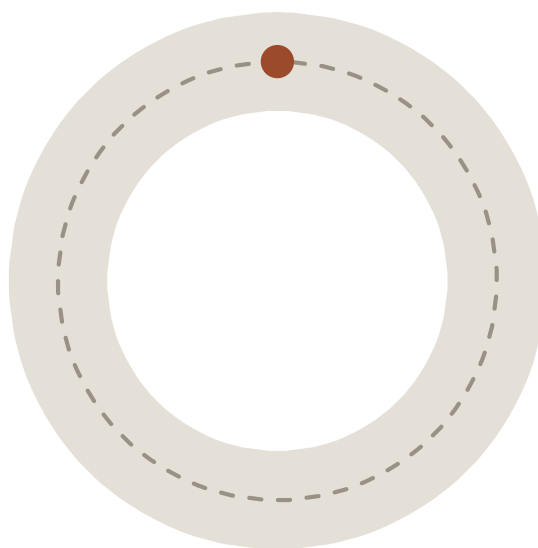
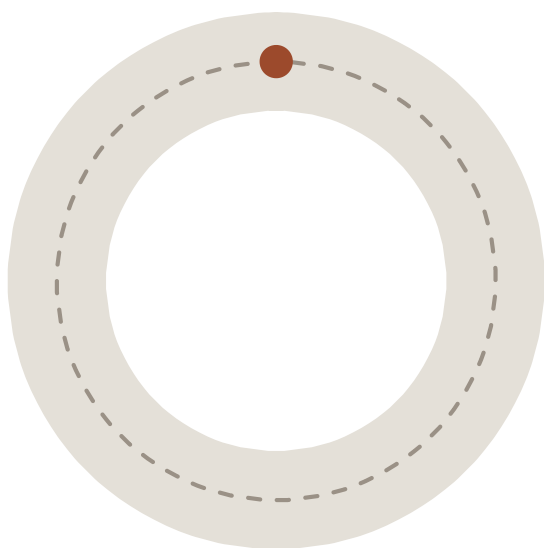
Velké kruhy

Obtáhni velké kruhy. Začni u hnědé tečky a jeď dokola až zpátky k ní.

Doporučený věk: 3–4 roky · uvolňovací cviky

Jméno _____

Datum _____



Od tečky dokola a zpátky k ní.

Tip pro rodiče: Ukažte pohyb nejdřív ve vzduchu a pak prstem po papíru, než dítě vezme pastelku. Každý kruh ať objede třikrát za sebou bez zvednutí ruky. Když se ruka zastaví na půlce, nic se neděje – pokračuje se dál.

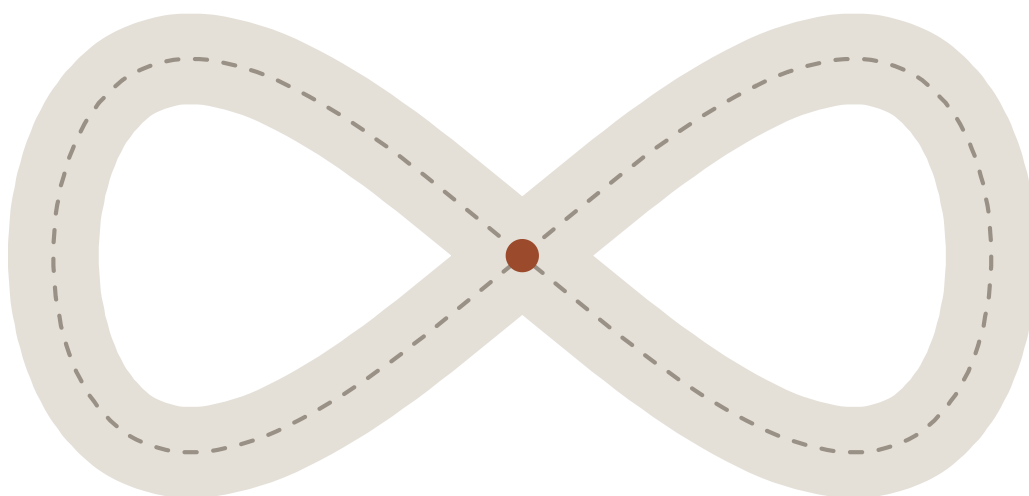
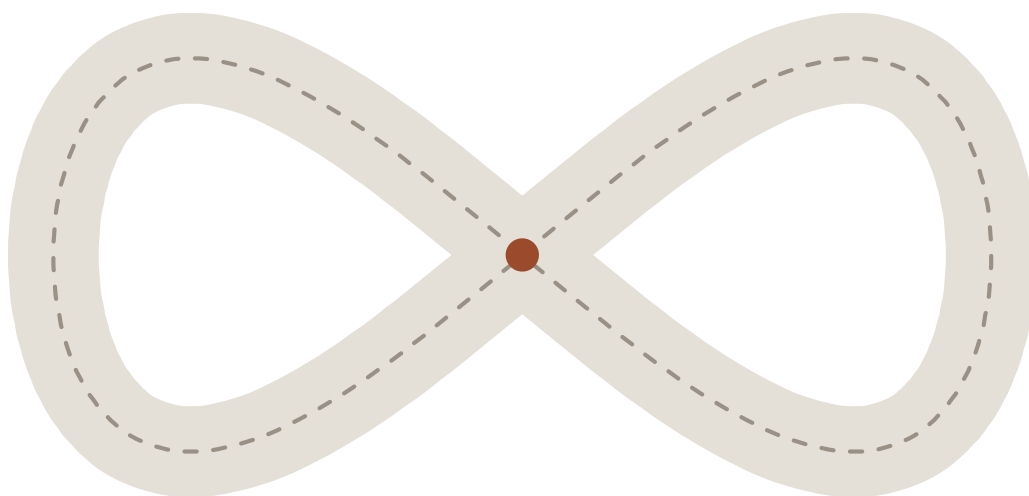
Ležaté osmičky

Obtáhni ležatou osmičku. Začni u tečky v prostředku a jed' nahoru vpravo.

Doporučený věk: 3–4 roky · uvolňovací cviky

Jméno _____

Datum _____



Nahoru vpravo, dokola, přes střed, nahoru vlevo.

Tip pro rodiče: Nejdřív osmičku nakreslete do vzduchu celou rukou, klidně třikrát. Pak ať ji dítě objede prstem a nakonec pastelkou. Kudy přesně čára vede, není důležité – důležité je, aby se pastelka nezastavila.

Vlnovky přes celou stranu

Doved' lodičku po vlnách až k domečku. Jed' od tečky a nezvedej pastelku.

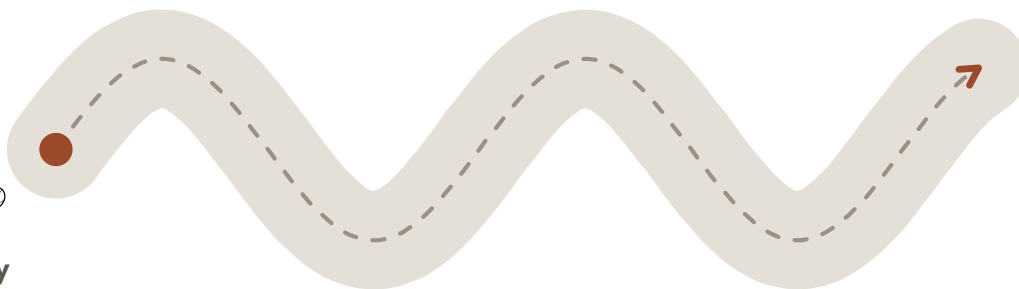
Doporučený věk: 3–4 roky · uvolňovací cviky

Jméno _____

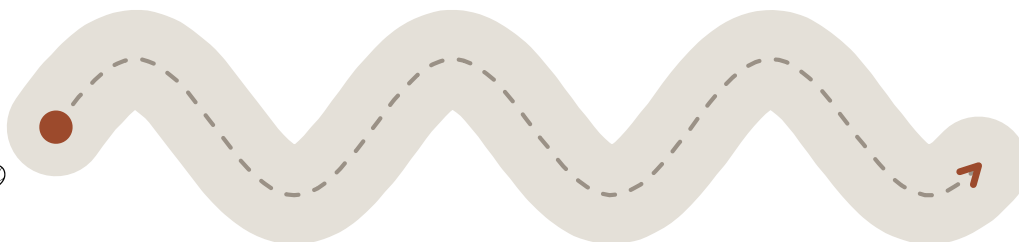
Datum _____



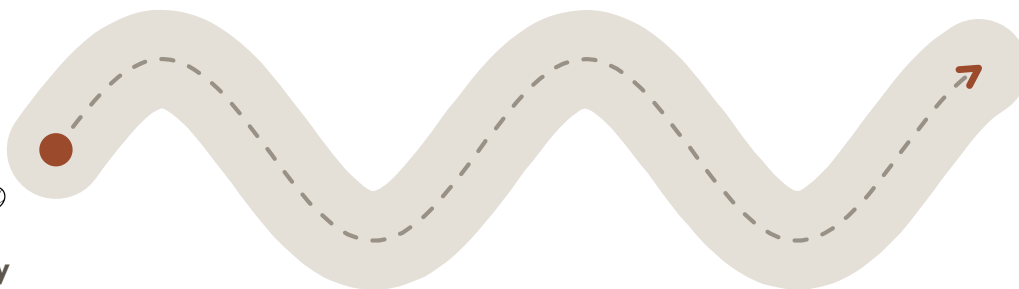
Vysoké vlny



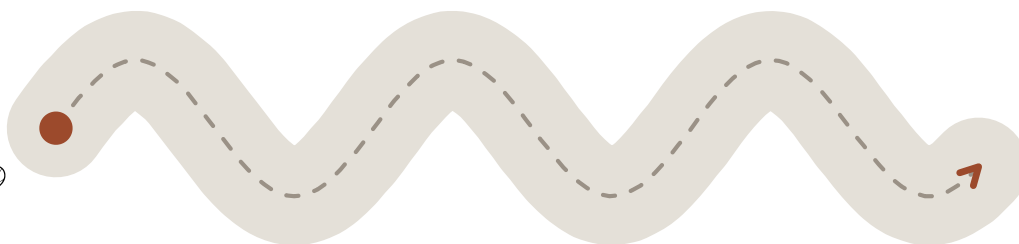
Nízké vlny



Vysoké vlny



Nízké vlny



Tip pro rodiče: Papír nechte ležet na stole a dítě ať klidně stojí – u velkých pohybů se dětem lépe kreslí ve stoje. Pastelku ať drží volně, na správný úchop je čas později. Mezi řádky si dejte pauzu a ruku protřepejte.

Oběma rukama od středu

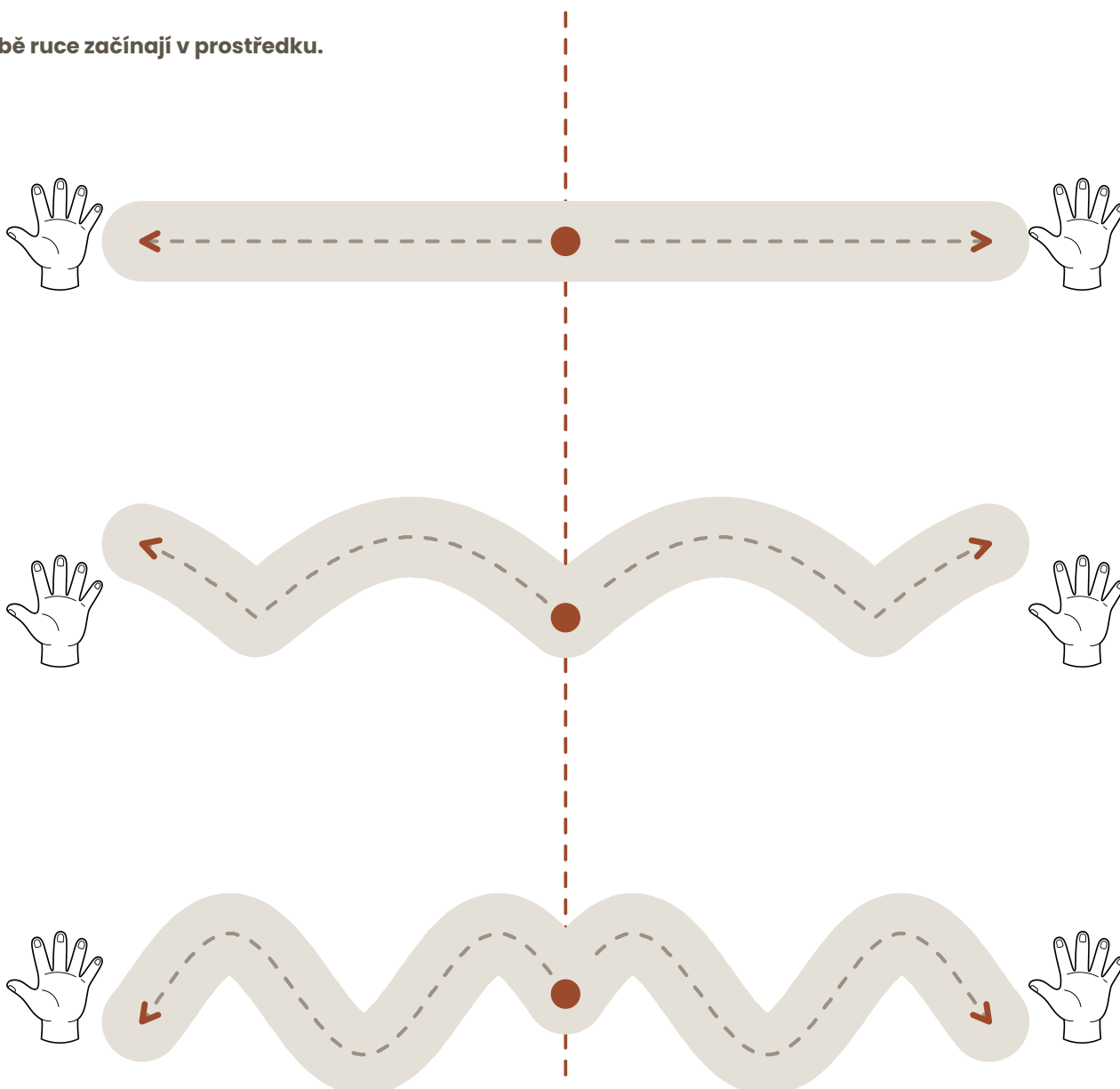
Dej pastelku do každé ruky. Začni v prostředku a jed' oběma rukama od sebe.

Doporučený věk: 3–4 roky · uvolňovací cviky

Jméno _____

Datum _____

Obě ruce začínají v prostředku.



Tip pro rodiče: Zkuste to nejdřív sami vedle dítěte, ať vidí, jak to vypadá. Když to oběma rukama nejde, nechte ho nakreslit jednu stranu pravou a druhou levou po sobě. Stejný cvik se dá zopakovat na tabuli nebo na zamlžené okno.